

## **Рекомендации психолога по взаимодействию родителей и детей в период самоизоляции**

Достаточно длительный период вынужденной самоизоляции переносится и детьми, и родителями не просто. Хотелось бы отметить, что большинство особенностей поведения детей складывается в ходе взаимодействия (т.е. совместного общения и деятельности) со взрослыми (в основном, родителями). Поэтому, эмоциональное состояние детей и их поведение в этот не простой период во многом зависит от поведения и состояния родителей.

Что же можно использовать, общаясь с ребёнком?

1. Используйте приёмы «активного слушания». Т.е. в тех случаях, когда у ребёнка возникла эмоциональная проблема (он расстроен, обижен, огорчён, ему стыдно, страшно, он устал, раздражён), нужно дать понять ребёнку, что вы его «слышите», знаете о его переживании. Словами известного детского психолога Юлии Борисовны Гиппенрейтер: «Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство».

Не оставляйте ребёнка наедине с его переживаниями, покажите, что вы понимаете его чувства, состояние. Например, ребёнок в отчаянии кидает карандаш, выходит из-за письменного стола со словами: «Я ничего не понимаю в этой задаче!». Тогда, ваши действия и слова могут быть такими: «Ты расстроен, тебе никак не удаётся решить эту задачу» (приём активного слушания). Вместо «Что за поведение! Садись и решай дальше!».

2. В случаях затруднения с какими-либо учебными задачами (не зависимо от возраста вашего ребёнка), вы можете предложить разобраться в задании вместе. При этом, пусть ребёнок вслух начнёт размышлять (озвучивать вам, в чём состоит задание, что нужно найти или сделать, что для этого нужно, что у него не получается). Ведь то, что мы проговариваем, мы лучше осознаём. Возможно, уже на этом этапе, ребёнок найдёт решение самостоятельно. Вы можете задавать ему наводящие вопросы, вместе составить схему или план решения.

3. Спланируйте сами и помогите детям спланировать и распределить по времени все дела, обязанности, выполнение домашних заданий. Придерживайтесь некоторого распорядка дня (ежедневные и обязательные режимные моменты: подъём в одно и то же время, завтрак, выполнение домашней работы и т.д.).

4. Чередуйте различные виды деятельности: физической, умственной, творческой.

5. При общении с детьми вы можете использовать «Я-высказывания». Вы можете озвучить свою эмоцию, которую испытываете в данный момент по отношению к поведению других членов семьи. Например, «Меня беспокоит, что ты сейчас занят компьютерной игрой, а не уроками». Вместо, «Ты надоел мне со своими играми, садись за уроки!». В первом варианте обращения к ребёнку, мы не критикуем его, не обвиняем его лично, а лишь его поведение. Мы сообщаем

ребёнку, что именно в его поведении нас огорчает. Таким образом, сохраняем уважительные взаимоотношения.

6. Для снятия стресса и накопившегося раздражения вы можете чаще прибегать к физическим нагрузкам, они могут быть в виде физических упражнений: приседаний, наклонов и т.п.

7. В течение дня чаще используйте телесный контакт при взаимодействии со своими детьми (поглаживания по голове, по плечу, объятия и т.п.). Считается, что для гармоничного развития ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день.

8. Помните, что возникшие трудности, временные. Об этом гласила надпись на кольце царя Соломона «И это пройдёт...».

Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 27 г. Йошкар-Олы»  
Мочалова Т.Н.

P.S. Ссылки для родителей на полезную для чтения литературу

**1. Гиппенрейтер Ю.Б. - Общаться с ребенком. Как?**

[https://vk.com/doc4605748\\_533824424?hash=ef445ed09f928eef7c&dl=54c1b07e53d8bf1207](https://vk.com/doc4605748_533824424?hash=ef445ed09f928eef7c&dl=54c1b07e53d8bf1207)

**2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?**

[https://vk.com/doc429770305\\_492557574?hash=a4532010ec21669c21&dl=c59319a9c05c800ab3](https://vk.com/doc429770305_492557574?hash=a4532010ec21669c21&dl=c59319a9c05c800ab3)

**3. Гиппенрейтер Ю.Б., Родителям. Как быть ребенком.**

[https://vk.com/doc636133\\_490344667?hash=454ba29c42736a9135&dl=de27dfedf10d7863ea](https://vk.com/doc636133_490344667?hash=454ba29c42736a9135&dl=de27dfedf10d7863ea)

**4. Гиппенрейтер Ю.Б. - Чудеса активного слушания.**

[https://vk.com/doc4605748\\_533120514?hash=3c19dea45a811f6165&dl=79f32defa3720fccd1](https://vk.com/doc4605748_533120514?hash=3c19dea45a811f6165&dl=79f32defa3720fccd1)

**5. Ю. Б. Гиппенрейтер - У нас разные характеры... Как быть?**

[https://vk.com/doc4605748\\_533824646?hash=8b9600e7ef30cf8cf8&dl=c57568661f256c5844](https://vk.com/doc4605748_533824646?hash=8b9600e7ef30cf8cf8&dl=c57568661f256c5844)

**6. Гиппенрейтер Ю.Б. Родителям: Книга вопросов и ответов.**

[https://vk.com/doc102817737\\_534632557?hash=73f73b09df9769fb5b&dl=6bb88481a5238d7645](https://vk.com/doc102817737_534632557?hash=73f73b09df9769fb5b&dl=6bb88481a5238d7645)